VIVIR [+] DOMINICAL

EDICIÓN #041 | 20 DE OCTUBRE DE 2013

COCINA VEGETARIANA Y VEGANA

Añade más color al plato



actualidad

Pan y amor, receta de una panadería en Kankintú

mascotas

La importancia de los controles veterinarios

La Prensa

EL DIARIO LIBRE DE PANAMÁ



Incorporar un animal a la familia conlleva una gran responsabilidad. La medicina preventiva es esencial para una mejor calidad de vida de nuestras mascotas.

LA IMPORTANCIA DE LOS CONTROLES VETERINARIOS | Pág. 28



en la portada
FOTOGRAFÍA POR *Fotolia*
CONCEPTO *Vanessa Crooks*

La Prensa
EL DIARIO LIBRE DE PANAMÁ

Presidente LUIS NAVARRO LINARES
Directora LOURDES DE OBALDÍA
Director Asociado ROLANDO RODRÍGUEZ B.
Subdirector y editor ejecutivo FERNÁN MOLINOS

Editor
TAMARA DEL MORAL
Redactores
TAMARA DEL MORAL
ANAXIMENA ESQUIVEL OLMOS
MELISSA PINEL Z.
Editor General Gráfico
RICARDO J. BERMÚDEZ
Diseño Editorial
VANESSA CROOKS
PAOLA YING

Fotografía
LA PRENSA Y SERVICIOS INTERNACIONALES
Colaboradores
ANA ALFARO
GERARDO GANDSAS
LOWIS RODRÍGUEZ
Corrección
DEPARTAMENTO DE CORRECCIÓN
Producción
COLOR Y FOTOMECÁNICA, ROTATIVA E INSERCIÓN

Gerente General JUAN CARLOS PLANELLS
Gerente de Mercadeo SUDY SALENCE
Gerente de Publicidad ISMARI PIMENTEL
Departamento Comercial
Teléfonos para ventas: (507) 323-7283 / (507) 323-7284
Correo electrónico: ventas@prensa.com



Muchos eligen seguir una dieta vegetariana o vegana por razones éticas, religiosas o simplemente para mejorar su salud. Celebridades y políticos se han sumado a esta tendencia y la han adoptado como un estilo de vida. Hoy les contamos un poco sobre este tipo de alimentación, que no necesariamente consiste solo de ensaladas; con un poco de imaginación, es posible combinar vegetales, frutas, semillas y verduras para preparar platillos deliciosos, agradables a la vista y nutritivos.

Pero no siempre se puede escoger una dieta. En algunas partes del mundo, incluso en Panamá, hay quienes no tienen muchas opciones. Marta Ferrer se trasladó hasta Kankintú, en la comarca Ngäbe-Buglé, para conocer un proyecto de 'Pan y amor', que busca prevenir la desnutrición y mejorar las condiciones de vida de los pobladores.

Agradecemos a Edgardo Morales por su correo en relación al tema del agua, escrito por Ana Alfaro, al que hoy le da continuidad.

Esperamos que disfruten de esta edición,

Saludos,

[+]



EDITORA
Tamara Del Moral
tdelmoral@prensa.com

Vegano o vegetariano, añade más color al plato

Ya sea por moda, salud o creencias, más personas están cambiando su dieta por una más rica en frutas, vegetales y granos. Evitar las carnes es un estilo de vida y cada día hay más restaurantes con opciones vegetarianas.

Anaximena Esquivel Olmos • aesquivel@prensa.com



Vivir con mejor salud y por más tiempo, reducir la contaminación ambiental, preservar los recursos naturales y el amor y respeto por los animales, son algunos de los argumentos que aducen muchas personas que se oponen al consumo de productos cárnicos, y en ciertos casos, a todo tipo de alimento o artículo en el que se haya empleado algún elemento animal.

Dentro de la corriente del vegetarianismo, algunos no comen carne, pescado ni pollo; otros solo evitan las carnes rojas, aunque en general, consumen huevos y lácteos, como queso, yogur y leche.

sigue [+]









Variedad. En orden de las manecillas del reloj: melón asado, dulce de zanahoria, pasta de lacitos con bulgur (a base de trigo), garbanzos y 'ratatouille' de hinojo. NYT Images

[+]

La forma más pura de ser vegetariano es el veganismo. Los veganos eliminan todo producto animal de su dieta, incluyendo lácteos y miel. Tampoco usan cuero y evitan la lana, seda, plumón o aquellos artículos caseros hechos con derivados de animales, azúcares refinadas, e incluso algunos vinos. Para ellos, es una convicción, ya que consideran que el ser humano les falta el respeto a los animales y al derecho a la vida. Muchos, incluso, se convierten en activistas.

También existen religiones y creencias filosóficas que no aceptan el consumo de carne por respeto a los animales. Y algunas personas, incluso sin motivos religiosos, deciden no ingerir animales criados en granjas por la connotación que tienen del cautiverio, la explotación y el sufrimiento de los mismos al no tener espacio para ejercitarse y por los métodos de matanza.

Hay quienes están convencidos de que la industria utiliza métodos y sustancias hormonales para incrementar el rendimiento de los animales y eso los lleva a evitar consumir esos productos por temor a contraer cáncer u otras enfermedades. "No es normal que una gallina ponga huevos todos los días ni una vaca dé leche todos los días", afirma Halima Cuadra, *coach* de salud, instructora de yoga y vegetariana desde hace más de 10 años.

Algunos científicos argumentan que el ser humano está diseñado para ser vegetariano porque sus molares son similares a los de los herbívoros.

Como vemos, quienes adoptan estos estilos de vida lo hacen por varios motivos y uno de los principales es mejorar la salud, un tema de peso en el mundo actual, donde prolifera la comida rápida y procesada y se estima que alrededor del 70% de las enfermedades se relaciona con la dieta.

El alto consumo de sal, azúcar, grasas, carbohidratos complejos, aditivos y aderezos, causan niveles elevados de colesterol, hipertensión, obesidad y otros pro-

sigue [+]

Dieta basada en vegetales

- **Herbívoro:** un animal que está adaptado a comer vegetales y no carne.
- **Vegano:** quien sigue una dieta basada completamente en vegetales sin ninguna fuente animal, o eliminando el uso de productos animales por razones éticas.
- **Frutarianismo:** una forma de veganismo donde el alimento principal es la fruta.
- **Crudivegano:** una persona vegana que se alimenta solo de comida cruda.
- **Ovovegetariano:** come huevos, pero no productos lácteos, carne, pescado ni pollo.
- **Ovolacto vegetariano:** come huevos y productos lácteos, pero no carne, pescado ni pollo.
- **Lactovegetariano:** consume lácteos, pero no huevos, carne, pescado ni pollo.
- **Pesco-vegetariano:** come pescado, pero no carne ni pollo.
- **Pollo vegetariano:** come pollo, pero no carne ni pescado.



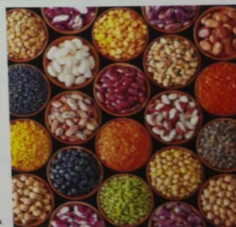






Tofu. *Elaborado con leche de soya es un alimento bajo en calorías, considerado la mejor fuente de proteína vegetal, rica en hierro.* FOTOLIA





Leche de almendra (Izq.) y frijoles (Der.). *La leche de vaca se sustituye por la de almendra, de soya, de arroz o de avellana. Los frijoles de varios tipos, arvejas, lentejas y porotos son fuentes de proteína.* FOTOLIA







Brócoli, nueces y col china . *Son fuentes naturales de calcio. Las verduras de hojas oscuras son las más ricas.* FOTOLIA

UNA DIETA VEGETARIANA AYUDA A TENER UNA MEJOR DIGESTIÓN Y A APRENDER A INTUIR LAS NECESIDADES DEL CUERPO. UN RECESO DE UN DÍA A LA SEMANA ES UN BUEN COMIENZO, SEA AYUNO DE CARNE O 'DETOX'.



Hamburguesa de quinoa. *Un emparedado nutritivo, sabroso, fácil de preparar y apto para veganos.* NYT IMAGES





Vegetarianos del espectáculo

- Dustin Hoffman, Paul Mc Cartney y Prince son solo algunos de los varios artistas que defienden la dieta vegetariana. Se rehúsan a comer "cualquier cosa con padres", siendo un ejemplo a seguir para muchos.





Veganos famosos de Hollywood

- La comediante Ellen DeGeneres y su pareja Portia de Rossi, la actriz Olivia Wilde y el boxeador Mike Tyson son veganos comprometidos que creen en un mundo de paz y convivencia con los animales.

[+]

blemas asociados.

Una dieta vegetariana, en cambio, incluye más fibra y antioxidantes. Quienes consumen más vegetales sufren menos constipación, hemorroides y diverticulitis.

También, este tipo de alimentación contribuye a reducir el riesgo de enfermedades crónicas como la obesidad, presión alta, diabetes y algunos tipos de cáncer (colon, mama, próstata, estómago, pulmón, esófago), además, conlleva mayores niveles de energía.

Estudios hechos por el presidente y director del Instituto de Investigación de Medicina Preventiva de Sausalito, California, Estados Unidos, demostraron que al cambiar la dieta por una vegetariana, las personas con sobrepeso perdían en promedio 24 libras el primer año y mantenían su peso cinco años después, sin contar calorías ni carbohidratos, ni pasando hambre por medir porciones.

De acuerdo a un estudio publicado por el **American Journal of Cardiology** en junio de 2009, una dieta basada en plantas (frutas, vegetales, nueces y granos) puede prevenir el 90% de los derrames y aproximadamente el 97% de los ataques cardiacos.

El autor del libro **The Real Age Diet: Make yourself younger with what you eat** (La Dieta de la Verdadera Edad: Rejuvenezca con lo que come), Michael F. Roizen asegura que uno puede añadir 13 años a su vida con una dieta vegetariana. "Los animales tapan las arterias, drenan la energía y debilitan el sistema inmunológico".

También ha habido interés por los fitoestrógenos contenidos en legumbres, vegetales y frutas (soya, manzanas, remolacha, dátiles, aceitunas, ajo, calabacín, etc.) a los que se le atribuyen beneficios como la reducción de los síntomas de la menopausia.

Ahora, antes de cambiar la dieta, conviene consultar con un médico, y tanto veganos como vegetarianos deben asegurarse de satisfacer sus necesidades nutricionales diarias de proteína y de cinc, hierro y calcio, minerales que se encuentran en las legumbres, sobre todo el kale, granos, nueces y frijoles.

LA CREATIVIDAD LOGRA FUSIONES DELICIOSAS Y NUTRITIVAS

En Panamá también hay un auge por la comida vegetariana y vegana, que, contrario a lo que pueda pensarse, no tiene

sigue [+]



Kale. *Uno de los vegetales más saludables de hoja verde, se le atribuyen propiedades anticancerígenas.* FOTOLIA



AFP PHOTO

PROTESTA EN BARCELONA

Activistas de la agrupación por los derechos de los animales 'AnimaNaturalis' posan desnudos en un plato gigante durante una protesta contra el consumo de carne, realizada en el Día Mundial del Vegetarianismo en Barcelona, el pasado 2 de octubre. En la pancarta se lee: '¿Cuánta crueldad eres capaz de tragar?'



EFE|TOBIAS HASE

PLATILLOS VEGANOS EN OKTOBERFEST

Fotografía del 25 de septiembre de 2013 de una mujer sirviendo un plato de pollo y uno vegano, en la tienda de cerveza Ammer durante el festival Oktoberfest en Múnich, Alemania.

En años recientes, los dueños de tiendas en el festival han comenzado a servir comida vegana para invitados que la prefieren.

RECETAS VEGETARIANAS

Mary McCartney, hija mayor del músico Paul McCartney y Linda Eastman, preparando un *wrap* de berenjena con espinaca, nueces y queso *cheddar*. La fotógrafa profesional y cocinera por vocación es autora del libro **Mis recetas caseras**, dedicado a platos vegetarianos y con el cual continúa el legado de su madre.

Su padre también es un ferviente vegetariano y activista de los derechos de los animales.



NYT IMAGES



AFP PHOTO

EMPAREDADOS VEGANOS GRATUITOS

Dos miembros de la organización Personas para el trato ético de los animales (PETA, por sus siglas en inglés) ofrecen emparedados veganos en las afueras de la estación del metro de Federal Triangle, en Washington, DC, el 2 de octubre de 2013, durante el segundo día del cierre del Gobierno federal de Estados Unidos.

[+]

que ser solo una ensalada o un platillo insípido y aburrido, hay múltiples formas de combinar legumbres, verduras, semillas, granos, frutas y hasta productos a base de soya o algas que sustituyen las carnes, logrando fusiones deliciosas, delicadas y exóticas al paladar.

"La comida entra por el ojo", dice Patricia Ryan, publicista de profesión, quien tiene más de 15 años siendo vegetariana y ha educado a su familia a comer vegetales y frutas sin ningún problema. Muchas veces, cuenta, acuden al restaurante vegano Loving Hut, donde el dueño de la franquicia en Panamá es Johnny Zhou. Él sirve comida vegana, orgánica y no transgénica y lleva 19 años siendo vegano. "Muchos de los que vienen a comer no son vegetarianos ni veganos. Pero hay comidas que reemplazan la comida de animal con formas y texturas similares", añade Ryan.

Tiendas como Orgánica, Foodie's Market, el Mercadito Biológico y el Ribasmith, son algunos sitios que venden comida especializada con productos frescos, orgánicos y naturales. También hay empresas como Lechuga Romana, en la que Ryan es socia y que vende comida en ferias, y Chocolate With Love, ambos pioneros en servir alimentos para veganos y vegetarianos.

CADA DÍA SE INCREMENTA LA PREOCUPACIÓN Y CONCIENCIA POR LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SE PROMUEVEN MÁS LOS PRODUCTOS NATURALES, VEGETALES Y FRUTAS, BEBER MÁS AGUA, EVITAR LOS COLORANTES, ADITIVOS ARTIFICIALES, EDULCORANTES Y PRESERVATIVOS.



'Thanksgiving'. *Para los vegetarianos, puede ser difícil el momento de la cena, pero hay muchas opciones que incluyen calabaza, frijoles, kale, huevos, nueces y queso.* NYT IMAGES

Pie de manzana
NUEVAS IDEAS PARA LA MESA

Ingredientes:
Para el pie:
1 1/2 tazas de granola
1/3 taza de margarina vegana, derretida
1 cucharadita de azúcar morena
Agua

Preparación:
Precaliente el horno a 350°. Triture la granola en una batidora hasta quedar en polvo. Agregue margarina vegana y azúcar. Si la mezcla aún está sólida, agregue agua y presione cuidadosamente sobre un molde. Hornee por 6-8 minutos.

Ingredientes para el relleno:
4-5 manzanas peladas y picadas delgadas
1/3 taza de margarina vegana derretida
1/3 taza de azúcar morena
1 cucharada de canela en polvo
1 cucharadita de nuez moscada
1 borde de pie precocido

Preparación:
Precaliente el horno a 350°. Ponga las manzanas en el pie. Vierta la mitad de la margarina vegana encima. Mezcle el resto de la margarina con el azúcar morena y las especias y que se desmenuce esta mezcla encima de las manzanas. Cocine por 45-50 minutos o hasta que las manzanas estén suaves y se les pueda perforar con un cuchillo.
¡A disfrutar del *apple pie* vegano!







PATACONES. *Con 'camarones al ajillo' sin gluten, hechos a base de soya.* JAZMÍN SALDAÑA | LA PRENSA | CORTESÍA LOVING HUT



Entrada vegana. *Sustitutos vegetales de 'jamón' con 'filete de pescado' y 'chuleta' con brócoli.* JAZMÍN SALDAÑA | LA PRENSA | CORTESÍA LOVING HUT

Chocolate With Love, como explica su dueña, Carmen Schloeder, intenta "promover el cacao orgánico panameño, al igual que el aceite de coco y la miel de caña".

Ellos ofrecen chocolates artesanales, orgánicos y veganos con sabores naturales como jengibre, vainilla, almendra y menta. No contienen ingredientes de origen animal, como huevos, mantequilla, leche o cremas, sino que los sustituyen por leche de almendra o coco, aceite de coco, manteca de almendra o cacao, y utilizan miel de caña artesanal y stevia o agave para aquellos que no pueden consumir azúcar.

Curiosidades de la dieta de las plantas

- 70% de los vegetarianos del mundo son hindúes. India tiene más vegetarianos que cualquier otro país del mundo.
- Se necesitan aproximadamente 25 galones de agua para producir una libra de trigo. Pero se requieren alrededor de 2 mil 500 galones de agua para producir una libra de carne.
- El actor original que hizo de Ronald McDonald, Jeff Juliano, es vegetariano.
- El vegetarianismo se basa en una filosofía antigua de India y Grecia. En India, de "ahimsa" o no violencia hacia los animales, mientras para los helénicos tenía propiedades médicas. Pitágoras fue uno de los primeros vegetarianos.
- De acuerdo a teólogos, la dieta vegetariana es la más compatible con los valores cristianos como compasión y misericordia.
- La palabra "vegana" la usaron por primera vez en 1944 Elsie Shrigley y Donald Watson cuando pensaron que "vegetariano" permitía el uso de productos animales y no englobaba una dieta basada enteramente en vegetales y frutas.
- Leonardo Da Vinci fue el primer renacentista que abogaba por el vegetarianismo.
- El escritor George Bernard Shaw fue vegetariano por razones estéticas, porque no quería "comer cadáveres".

PAN Y AMOR: receta de una panadería en Kankintú

¿Cómo hace su propio pan una comunidad ngäbe de escasos recursos y difícil acceso? ¿Cómo se monta una panadería en un sitio remoto cuya única vía de acceso es un río? Así mismo: con mucho amor.

Marta Ferrer • vivirdominical@prensa.com

Tres letras, un solo alimento, múltiples significados. Pan es amor, confort, bonanza. Su olor viaja por una casa, por una calle, por un pueblo, con la promesa de que todo estará bien. Pan es lo que comemos cuando estamos enfermos, lo único que tolera el estómago en momentos de debilidad. Pan es lo que comemos en un gran restaurante, como preámbulo de un festín. Pan es hogar, pero también es mundo: un callejón de París, una plaza italiana.

Pero esta vez, para entender el significado del pan no viajo a París en Air France ni a Roma en Alitalia. Viajo a David en Air Panama y manejo a Chiriquí Grande, en la costa de Bocas del Toro. Me subo a un bote de madera sin techo y con un solo motor, bordeo la jungla bocatoreña por el Atlántico hasta la boca del río Cricamola, por el que subo entre piedras y corrientes, hasta llegar a Kankintú, en la Comarca Ngäbe-Buglé.

El camino es tan largo que al llegar piensas que hay diferencia de hora. En esta comunidad ngäbe no hay luz eléctrica, carros ni contaminación. Se vive de la tierra, o mejor dicho, del bosque tropical, tan denso y húmedo como el amor de una madre que abraza el pueblo y comparte con él todas sus posesiones. Y el río, la arteria principal de su amor y única vía de acceso, acerca y a su vez aleja, conecta y desconecta, a medida que sube y baja su caudal.

Aquí no hay bancos ni restaurantes de comida rápida ni publicidad. No hay tráfico ni televisión por cable ni calles para llenar de anuncios políticos. No hay bulla. No hay farmacias ni supermercados. Casi no hay medicamentos en el único

sigue [+]






Lecciones de cocina. Harina, manteca y levadura se combinan con ingredientes de las huertas locales, como ajos, cebolla, tomate, espinaca y culantro. El menú será 'de temporada'.







PARA APRENDERSE LAS RECETAS DE LA PANADERÍA AMOR, TODAS LAS ALUMNAS DEBEN METER LAS MANOS EN LA MASA.



Pan de culantro de Kankintú. *Parte de la enseñanza es que aprendan a utilizar ingredientes de sus propias huertas en las recetas de la panadería.* MARTA FERRER | CORTESÍA

[+]

centro de salud y en la mayoría de los hogares ngäbe –chozas de madera sin puerta– tampoco hay muchos alimentos (ni dinero para comprarlos).

Pero sí hay veredas limpias, árboles frondosos y caras sonrientes. Y muy pronto, habrá una panadería.

"¿Quiénes aquí quieren aprender a hacer pan?", pregunta el chef Mario Castrellón.

Alrededor de 20 mujeres llegaron de madrugada al centro de acopio de Nutre Hogar. Habían practicado las recetas de la primera lección y querían sorprender tempranito a su maestro con un desayuno de pan de culantro de Kankintú.

Estaba delicioso, recién salido del horno y hecho con mucho amor. "Gracias, Mario", le dicen llenas de orgullo cuando él las felicita. Para Raquel, Maritza y Margarita, Mario es solo Mario. No es Mario Castrellón, el chef más famoso de Panamá, ni el dueño de Humo y Maito ni graduado de cocina en Barcelona. En Kankintú nada de eso importa. Para estas mujeres, Mario es el héroe que viajó 10 horas desde Panamá, en un botecito lleno de harina, manteca y levadura para enseñarles a hacer pan.

La otra heroína de esta historia, que mira callada y sonriente desde una esquina, es Vanessa Vicuña, directora ejecutiva de Nutre Hogar, organización panameña sin fines de lucro que gracias al financiamiento del Fondo Multilateral de Inversiones (FOMIN, miembro del Grupo BID) ha hecho posible este proyecto, llamado "Chi Nugue Kwin" ("Niños sanos y felices"). Tiene como principal objetivo la prevención de la desnutrición infantil severa y mejorar la condición de vida de más de 600 familias en los distritos de Ñurum, Kankintú, Nole Duima y Donoso en la Comarca Ngäbe-Buglé. La idea básica es que las madres y padres de estos niños desnutridos aprendan a obtener ingresos económicos mediante la comercialización de productos orgánicos y de panaderías o restaurantes de la localidad.

Por razones obvias (entiéndase remotidad), en Kankintú no es posible comercializar productos agrícolas ni orgánicos ni no orgánicos. Y así es como nace, repleta de esperanzas, la panadería Amor.

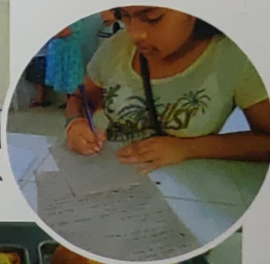


Merengues para el postre. *Dulcísimos y crujientes, el bocado perfecto para terminar el día.* MARTA FERRER | CORTESÍA



Voluntariado. *El chef Mario Castrellón dona su tiempo para capacitar a las mujeres del proyecto Chi Nugue Kwin, quienes administrarán la panadería.* MARTA FERRER | CORTESÍA

Copiando las recetas. *En el grupo de las futuras encargadas de la panadería Amor, hay tres adolescentes que saben leer y escribir.* MARTA FERRER | CORTESÍA



Hoy es la segunda lección. En el menú: pan de maíz, pan de *pizza*, pan de yuca y merenguitos. "¡*Pizza*! No puedo creer que vamos a aprender a hacer *pizza*, esta noche no voy a poder dormir", dijo Abel, el único hombre del grupo, la noche antes cuando se enteró.

Mario repasa la receta en voz alta. Les asegura que ya son expertas, que este lo aprenderán facilito. "Ni siquiera en la escuela de cocina los chefs aprenden a hacer pan en un día", bromea, y logra sacarles la primera de muchas sonrisas orgullosas.

En el grupo de mujeres (y Abel), futuras encargadas de la panadería Amor, hay tres adolescentes que saben leer y escribir. Están muy claras de su papel: copiar diligentemente las recetas a mano para que a nadie se les olvide. Olvídense de Google y acuérdense que no es todos los días que aparece Mario por allí.

Antes de preparar la primera *pizza*, es importante saber qué ingredientes locales podemos cosechar de las huertas de Kankintú. La idea del proyecto es tratar de utilizarlos en la mayor medida posible para que la panadería Amor sea independiente. Pero no es así de fácil.

Palabras como "local" y "sostenible" –tan trilladas en mis artículos de gastronomía– aquí suenan completamente huecas. En este lugar en el fin del mundo, en donde el 90% de la población vive con 23 dólares mensuales, la pobreza ha echado cómodamente sus raíces



MARIO REPASA LA RECETA EN VOZ ALTA. LES ASEGURA QUE YA SON EXPERTAS, QUE ESTA LA APRENDERÁN FACILITO. "NI SIQUIERA EN LA ESCUELA DE COCINA LOS CHEFS APRENDEN A HACER PAN EN UN DÍA", BROMEA.

sigue [+]

[+]

y se sujeta a la tierra con la fuerza de un árbol tropical.

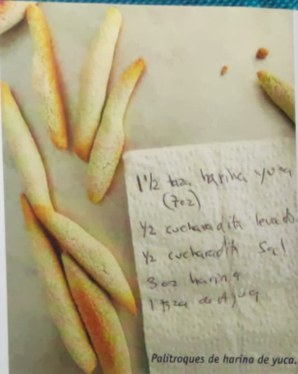
Ser "sostenible" en Kankintú no se trata de ir a un supermercadito orgánico con un bolso reciclable al hombro y comprar productos "locales"; y por más "comillas" que ponga, no creo que logre cambiarles la connotación.

El hambre no se planifica y las huertas no se pueden programar. La panadería Amor podrá tener todo el amor del mundo, pero también tiene muchos retos. Si en las plantas no hay tomate, ¿cómo haremos la salsa de la *pizza*? Si no hay ají dulce, ¿qué vamos a usar de *topping*? ¿Alcanzará el dinero para traer queso desde Chiriquí Grande? (No olvidemos que contratar un bote cuesta 180 dólares por vía).

"Esto se llama *pizza* de pobre", proclama Mario, aplicando su creatividad como el mejor remedio. Sobre un pan pita perfecto y recién salido del horno vierte un picadillo de tomate (al último momento, ¡aparecieron dos!), ajicitos verdes, cebolla, espinaca y culantro. Estamos todos de acuerdo: "Podrá ser de pobre, pero está riquísima".

Para los días de fiesta, de vacas gordas, las pupilas aprenden también a hacer *pizza* "de millonarios". Salsa a base de tomate en lata, cubierta con queso *mozzarella*, hojitas de albahaca y encima, pues lo que tengan a mano ese día. Si hay pollo, es pollo; si hay berenjena, es berenjena; si ese día hay plata para comprar jamonada, es jamonada; y si no, se va solita que también es deliciosa. El menú de la panadería Amor será definitivamente "de temporada".

EL 90% DE LA POBLACIÓN NGÄBE BUGLÉ VIVE EN POBREZA EXTREMA, CON 23 DÓLARES AL MES. EL PROYECTO DE LA PANADERÍA AMOR TIENE COMO META ENSEÑARLES A ESTAS COMUNIDADES REMOTAS A GENERAR SUS PROPIOS INGRESOS.



Palitroques de harina de yuca.





Mezclando, batiendo y amasando. *Las alumnas practican las recetas que les ha enseñado el chef Mario Castrellón.* MARTA FERRER | CORTESÍA





Pizza *'de pobre'*. *Utiliza como 'toppings' ingredientes de las huertas locales, como tomate, ajíes, cebolla, culantro y espinaca.* MARTA FERRER | CORTESÍA

Castrellón no es el único chef voluntario que comparte sus conocimientos culinarios por este bien común. Proyecto Paila, una fundación creada por cinco chefs jóvenes panameños, también se ha sumado a "Chi Nugue Kwin", organizando eventos culinarios y donando los ingresos que recojan.

Varias *pizzas* más tarde y un intento de pan de yuca después, es hora del merengue. El panel solar de la casita de Nutre Hogar ha recibido suficiente carga y nos regala energía para encender la batidora. Doraditos, dulcísimos y crujientes, el bocado perfecto para terminar el día. A Mario no le queda duda de que como cocineras, estas mujeres ngäbes no tienen nada que envidiar a nadie. Hoy todas han metido las manos en la masa, han sudado y se han enharinado, y siguen hambrientas por aprender más. La pregunta más común al final del día: ¿cuándo regresan Mario y Vanessa a Kankintú?

Después de la lección de cocina vendrá una igual de importante: la comercialización. ¿Quién administrará la panadería? ¿Cuánto costarán los panes? ¿Cómo se comprarán los ingredientes? ¿En qué horario atenderán? ¿Cómo se lleva la contabilidad cuando escasamente se sabe leer y escribir?

En Kankintú se empieza de cero —construyendo un horno de leña— y se trabaja con las uñas, o mejor dicho las manos. Cuando el destino lo dictan el clima y el río, y cuando hay obstáculos que hasta con el mejor financiamiento son difíciles de sobrepasar, el pesimismo es el camino más fácil. Al regresar a tu apartamento de ciudad, te alejas tanto de esa realidad alterna que por momentos dudas si aún existe.

¿Realmente me sentaré en la panadería Amor algún día a observar la jungla y a tomarme un café con pan?

No soy trabajadora social ni voluntaria religiosa. Fui a Kankintú porque la oportunidad se me paró enfrente, y me inventé la excusa de querer escribir un poco sobre el significado del pan. El problema es que el tema del pan, como una masa elástica y pegajosa, se me fue saliendo de las manos. Este pan ya no quiere ser un tema de gastronomía, sino un tema socioeconómico bordeando en lo existencial. Mejor lo meto al horno, antes de que me toque darle forma nuevamente.



Plantación. *En esta huerta crece maíz y ají, pero lo que más se cultiva es ñame, plátano, yuca y ñampí.* MARTA FERRER | CORTESÍA



Naturaleza. *Crece silvestre la fruta de pan, el pixbae y el cacao, entre otros frutos tropicales.* MARTA FERRER | CORTESÍA

SABORES PARA TODOS LOS GUSTOS

Servicios internacionales • vivirdominical@prensa.com



AFP PHOTO | FREDERIC J. BROWN

Dieta líquida desintoxicante

Jugos recién hechos en Silver Lake Juice Bar, en la ciudad de Los Ángeles, California. En los últimos dos a tres años, los llamados 'bares de jugos' han estado ganando popularidad y los jugos desintoxicantes se han convertido en una industria de 5 mil millones de dólares en todo Estados Unidos, atrayendo a quienes desean perder peso y limpiar sus cuerpos desde adentro. De izquierda a derecha: 'J Bates', que contiene naranja, manzana verde, jengibre, zanahoria y col verde; 'El rejuvenecedor', hecho con manzana verde, limón, jengibre y remolacha; y 'El gigante verde', que contiene pepino, limón, apio, espinaca y col verde.



AP PHOTO | KUMA'S CORNER

Hamburguesa controversial

Kuma's Corner, una fonda de Chicago, bautiza sus hamburguesas con los nombres de bandas de *heavy metal*. Para octubre, escogió el nombre de la banda sueca Ghost, cuyos integrantes se visten con indumentaria religiosa y usan maquillaje en forma de esqueleto. La 'hamburguesa del mes' ha generado polémica porque está decorada con una hostia no consagrada y salsa de vino rojo, aunque Luke Tobias, director de operaciones del restaurante, asegura que no desean ofender a nadie.



EFE | ANDRÉS CRISTALDO

Un guiso con tradición

Detalle de una porción de 'jopará', un guiso que incluye poroto, locro (maíz blanco), vegetales y, para los más pudientes, carne de vaca y cerdo. Cada año, a inicios de octubre, en restaurantes, bares, plazas, mercados y hogares, los paraguayos comparten este guiso tradicional de origen incierto para ahuyentar al 'Karaí Octubre' (el señor Octubre), un viejo harapiento que representa la miseria y el hambre en el imaginario popular del país.

Postre otoñal

Pie cremoso con almendras y cerezas. Desde principio del otoño boreal, las almendras frescas llegan por toneladas a los mercados.

AP PHOTO | MODERNIST CUISINE





AFP PHOTO | OMAR TORRES

Caviar mexicano

Escamoles (huevos de hormiga que alcanzan los 100 dólares por kilo), con pétalos de crisantemos bañados con salsa de mango, preparados en el restaurante Chon, en el barrio La Merced de México. El país vive un renacer de los sabores de la antigua Tenochtitlán, con platos a base de gusanos, chinches y otros manjares como ingredientes estrella de restaurantes de todos niveles.

[+] Breves



BLOOMBERG

Microsoft promueve las 'phablets'

Luego de perder en las categorías de *smartphones* y *tablets* ante el sistema operativo Android de Google y el iOS de Apple, Microsoft apunta a los consumidores del sector medio y ha dado a conocer la actualización de su *software* Windows Phone para híbridos de *smartphones* y *tablets*, así como chips más poderosos. Un mayor menú de inicio con pantallas de mejor definición permitirá al *software* correr en teléfonos de pantallas de cinco y seis pulgadas. Los envíos globales de las *phablets* (tabléfonos) crecerán a más del doble este año, a 60.4 millones, pronosticó la firma de análisis IHS en enero. Es una pequeña parte de los más de mil millones de teléfonos que IDC estima se enviarán. Nokia Oyj, que venderá su división de teléfonos a Microsoft por 7 mil 200 millones de dólares, dio a conocer una promoción para su evento 'Nokia World' del 22 de octubre con la imagen de una *phablet*. Microsoft adquiere esta empresa en un intento de reanimar su actividad de celulares, y seducir a otros fabricantes con su sistema móvil. Bloomberg

'GADGETS'



Señal de TV en dispositivos móviles

Audiovox lanzó esta semana este accesorio llamado "Mobiletv", que convierte un dispositivo móvil con sistema operativo iOs o Android en un televisor portátil, al permitir recibir y ver la señal abierta de TV de forma inalámbrica, sin consumir la data de su plan. El accesorio no se tiene que unir al dispositivo móvil físicamente, como otras antenas previas.

AP PHOTO | AUDIOVOX

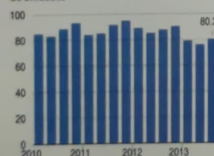
MCT DIRECT | MONSTER

Diseño práctico

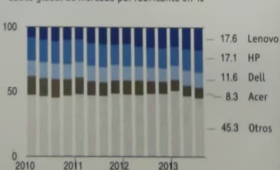
Los audífonos Monster iSport Freedom con Bluetooth son resistentes al agua y a la transpiración. Fueron diseñados para usuarios activos y deportistas.

DECLINA LA VENTA DE **COMPUTADORAS PERSONALES**

Total de despachos por trimestre en millones de unidades



Cuota global de mercado por fabricante en %



Las cifras incluyen computadoras personales de escritorio y portátiles, pero no tabletas multimedia.

Fuente: Reuters

PERCEPCIÓN SOBRE EL FRAUDE ELECTRÓNICO EN LATINOAMÉRICA



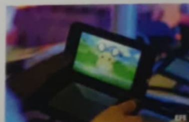
La computadora casera sigue siendo la primera opción para acceder a internet, seguida de cerca por la computadora de la oficina; sin embargo, la cantidad de personas que acceden a la red a través de un dispositivo móvil en Latinoamérica es el doble en comparación con el año pasado, lo que supone nuevos retos de seguridad para las instituciones financieras y los comercios. Las tabletas, que hasta hace tres años no eran un dispositivo de uso común, ya están en los hogares del 72% de los usuarios de banca en línea en la región, cifra que representa más del triple del año pasado.

"Las tabletas ya han superado a los teléfonos inteligentes y están en camino de superar a las computadoras de escritorio y a *laptops* como el dispositivo hogareño más común en uno o dos años". Estas son algunas de las conclusiones del informe **Visión de los consumidores latinoamericanos sobre el fraude electrónico 2013**, de la empresa de prevención y detección de fraude electrónico, Easy Solutions.

De acuerdo con el documento –que evalúa el uso, conocimiento y actitudes sobre el fraude electrónico y las campañas educativas de prevención en América Central y el Caribe, la zona Andina, el Cono Sur, México y Brasil– la banca móvil y en línea continúan creciendo en uso y preferencia. Sin embargo, el miedo al fraude se mantiene como el principal factor que inhibe su uso para hacer transacciones. La investigación señala que si se aplican medidas de seguridad adicionales y se les enseña a los usuarios cómo ponerlas en práctica, es posible cambiar su percepción. Y en esto, entran en juego las instituciones financieras y proveedores de servicios electrónicos.

Por otro lado, llama la atención que, según el informe, persiste "una falta generalizada de conocimiento sobre amenazas electrónicas", especialmente sobre ataques de tipo *phishing*, *pharming* y *malware*.

"Amenazas más sofisticadas como Man-in- the-Middle y Man-in-the-Browser o, incluso, los ataques que utilizan ingeniería social son conocidos solamente por una tercera parte de los usuarios de internet".



EFE

Buenas ventas para 'Pokémon X' y 'Pokémon Y'

Cuatro millones de unidades de los videojuegos "Pokémon X" y "Pokémon Y" se vendieron en sus primeras 48 horas en el mercado. En esta nueva entrega para las consolas portátiles Nintendo 2DS y Nintendo 3DS, el jugador tendrá que explorar una región inédita en el mundo Pokémon, Kalos, en la que podrá hallar hasta 100 nuevas criaturas y otro tipo de Pokémon, el Hada. Se incluye la opción de combatir con un diseño en tres dimensiones y con el Player Search System se puede interactuar con otros jugadores de internet a través del StreetPass.



Grand Theft Auto V, batiendo récords

Grand Theft Auto V, de Rockstar Games, ha roto seis récords mundiales Guinness, entre ellos el del videojuego más vendido en 24 horas, el *trailer* más visto de un videojuego de acción y aventura, y el de producto de entretenimiento en generar mil millones de dólares más rápido.



El líquido de vida

Ana Alfaro • vivirdominical@prensa.com

Como escribí la semana pasada, tengo un rollo con el agua (básicamente, porque si me cae una gota que no facture el Idaan, me da pulmonía). Pero es más complicada la relación de Oriente Medio con el agua. Es tan delicado el caso, que algunos expertos vaticinan que la próxima conflagración mundial explotará por la falta de agua por esos lares. Y es irónico que nuestra civilización, que comenzó en Mesopotamia entre dos ríos, el Tigris y el Eufrates, pueda terminar ahí de un totazo nuclear por, precisamente, los derechos del agua.

Si bien en la película aquella de James Bond **(Quantum of Solace)** era fantasía la trama sobre la dominación del agua boliviana (aunque no tanto, porque Hugo Banzer, en su segundo mandato entre 1997 y 2001, privatizó el agua a dos plumazos: La Paz y El Alto a Illimani, S.A., subsidiaria de la compañía francesa Suez, y Cochabamba a Aguas del Tunari, subsidiaria de las multinacionales Biwater y Bechtel), en Oriente Medio no es ficción, sino cuestión de vida o muerte.

En la región, cada día escasea más el recurso natural dador de vida. La población de Oriente Medio y África del Norte (OMAN) representa el 5% del total mundial, pero cuenta únicamente con 0.9% de los recursos acuáticos globales. La mayoría del agua les viene de los ríos Tigris, Eufrates, Nilo y Jordán y sus respectivas redes fluviales. En 1955, escaseaba en solo tres de sus países (Baraín, Jordania y Kuwait); para 1990, sumaban 11 (con Algeria, Israel, los Territorios Ocupados, Qatar, Arabia Saudita, Somalia, Tunisia y los Emiratos Árabes Unidos) y para 2025 se habrán unido Egipto, Etiopía, Irán, Libia, Marruecos, Omán y Siria. La dependencia en los antedichos sistemas fluviales ha sido mecha para polvorín en diversas ocasiones, y cada día aumentan los conflictos.

LA DEPENDENCIA EN LOS SISTEMAS FLUVIALES DE ORIENTE MEDIO HA SIDO MECHA PARA POLVORÍN EN DIVERSAS OCASIONES, Y CADA DÍA AUMENTAN LOS CONFLICTOS.

La primera Guerra del Golfo en 1990 causó grandes daños a la red de aguas de Shat al Arab, que todavía no están funcionando en su totalidad; se destruyeron 8 represas y más de 30 plantas municipales. La segunda guerra dejó a más de 70% de la población sin abastos adecuados de agua, y la guerra entre Israel y Hezbollah también ha dañado sistemas potables, destruyendo 45 estaciones de bombeo.

Así que no nos quejemos por nimiedades, porque en comparación con los problemas que enfrentan millones de almas en una región carente del líquido vital, nuestros problemas de agua son intrascendentes.

Y si bien es cierto que tornar la vista atrás es fácil, si fuera posible retroceder en el tiempo, ojalá y, en su momento, les hubiéramos mandado a Bosco y sus pichinas.













La importancia de los controles veterinarios

Gerardo Gandsas • vivirdominical@prensa.com

Cuando decidimos incorporar un animal a la familia, no debemos olvidar que esto trae aparejado una gran responsabilidad. Informarnos sobre las necesidades y cuidados del nuevo miembro, es lo primero que tenemos que hacer para evitar problemas causados por la falta de conocimiento en la atención debida.



GERARDO GANDSAS | CORTESÍA

Los controles veterinarios periódicos son esenciales, ya que de esta forma, podremos atacar a tiempo diversas enfermedades que pueden ser menores, pero sin la atención debida, pueden llegar a ser letales. En los perros, una de las más habituales en Panamá es la erliquia, causada por la garrapata.

Generalmente, cuando se detecta este parásito en el hogar, la mayoría de la gente va a una tienda de animales o supermercado a comprar un producto para combatirlas y olvidan la importancia de llevar al perro al veterinario para que determine su estado físico, luego de haber sufrido esta temible parasitosis.

Es común pensar que al eliminar el parásito el problema está resuelto, hasta que un día el animal comienza a tener diversos trastornos y es allí donde la familia se entera de la existencia de la peligrosa erliquiosis, capaz de aniquilar silenciosamente a nuestros perros. En este punto llegan los lamentos, las culpas y por supuesto, un gasto mayor de dinero, que se podría haber evitado concurriendo a tiempo al veterinario.

La nueva metodología de preguntar en algún foro por internet sobre qué medicamento darle a los animales enfermos, es sumamente irresponsable por parte de quien pregunta, como de los que contestan, ya que un mismo síntoma puede corresponder a múltiples enfermedades y la gente opina con base a sus experiencias vividas en circunstancias aparentemente similares, que puede no ser su caso. Los planes de vacunación que no se cumplen son otro habitual problema para los perros y gatos.

Cuando llega un cachorro al hogar, el impulso inicial motivado por la novedad y el entusiasmo hace que se inicien planes de vacunación que muchas veces no se terminan y el animal queda expuesto, como si nunca hubiera sido vacunado.

Luego, cuando le afecta una enfermedad, la familia se sorprende, ya que creen haber hecho lo correcto al haber vacunado una sola vez, y quién sabe hace cuánto tiempo.

Si bien está cambiando de a poco el concepto de que las clínicas veterinarias son solo para animales en estado de gravedad, todavía queda mucho por concienzar.

Los controles veterinarios periódicos como medicina preventiva son esenciales para una mejor calidad de vida de nuestros animales, que no tienen la suerte de poder elegirnos, como nosotros a ellos.

Como bien decía Antoine de Saint Exupéry en su libro **El Principito**, "somos responsables de aquello que domesticamos".

'ONCE UPON A TIME' SUMA UNA INTERESANTE HISTORIA

Melissa Pinel Z. • mpinel@prensa.com



El mundo de **Alicia en el País de las Maravillas** de Lewis Carroll adquiere un nuevo *look* con la producción fantástica **Once Upon a Time in Wonderland**. Siguiendo el patrón de la serie madre, **Once Upon a Time**, los personajes de distintos cuentos convergen en el Wonderland del pasado, en el que Alicia vive su primera aventura al caer por el agujero del conejo, y el Wonderland del presente, donde muchos de los personajes están atrapados en Storybrooke, Maine.

Luego de escapar y regresar a su casa en el Londres Victoriano, la protagonista descubre que su padre no le cree la explicación que le da sobre su paradero y la piensa loca. Una Alicia fuerte y decidida opta por regresar a Wonderland para conseguir una prueba que corrobore su sanidad mental. A partir de allí, la historia toma un giro distinto: Alicia escapa del ejército de la Reina Roja, se enamora del genio Cyrus y visita junto a él todos los mundos.

El primer capítulo de **Once Upon a Time in Wonderland** revela una historia llena de imaginación y aventura en la que el amor y la amistad son las principales motivaciones de los héroes. La malvada Reina Roja y Jafar, el villano de **Alladin**, no pararán de perseguir a Alicia hasta obtener los tres deseos que ella guarda en la suela de su zapato.

La actriz anglo-australiana Sophie Lowe (**Beautiful Kate**) encarna a Alicia, Michael Socha (**Being Human**) es la Sota de Corazones y Peter Gadiot, el genio Cyrus. En Latinoamérica, la serie se transmitirá por **Canal Sony**, pero aún no tiene fecha de estreno. En Estados Unidos se estrenó el 10 de octubre.



SUSAN SARANDON, EN SERIE ESCRITA POR SU HIJA

La ganadora del Oscar, Susan Sarandon, protagonizará **Growing Ivy**, una serie creada, escrita y coprotagonizada por su hija Eva Amurri Martino. En esta producción, Martino interpretará a una profesional exitosa, pero con una vida personal hecha pedazos que invita a su excéntrica madre (Sarandon) a vivir con ella, con la esperanza de alcanzar la estabilidad que no tuvo durante su infancia y, potencialmente, encontrar el amor. **Growing Ivy** será realizada por Rashida Jones (**Parks and Recreation**).

'THE WALKING DEAD' ROMPE RÉCORD DE AUDIENCIA



La cuarta temporada de **The Walking Dead**, que empezó el pasado domingo en Estados Unidos, tuvo una audiencia de más de 16 millones de televidentes. Fue el capítulo más visto de la serie y sobrepasó el récord de 13 millones de personas que tuvo el final de la temporada previa.

NUEVO DRAMA SE ESTRENARÁ EN NETFLIX A PRINCIPIOS DE 2014



Los creadores de **Damages** desarrollarán para Netflix un nuevo drama, de una hora, sobre un grupo de disfuncionales hermanos cuyos secretos quedan al descubierto cuando la 'oveja negra' de la familia vuelve a casa. La producción, aún sin nombre, se estrenará en 2014.

[CRUCIGRAMA]

HORIZONTAL

1. En México agobiar, atosigar. Modulación de amplitud.
2. Nombrados para un empleo o comisión.
3. Terminación verbal. Me dirigiré a un lugar. Iniciales del pintor Tulio Díaz.
4. Pez marino que vive entre algas. Celebré el chiste.
5. Eleves el ancla. Armazón para que las personas se acuesten.
6. Dar aroma a algo. Estados Unidos.
7. Antigua divinidad egipcia. Círculo pequeño de metal, parte del astrolabio.
8. Símbolo químico del escandio. Título dado al emperador de Rusia.
9. Alcohólicos anónimos. Artículo indeterminado. En el juego de la secansa, dos o tres cartas iguales.
10. Penas que un reglamento establece para sus infractores.
11. Luna de Júpiter. Pronombre demostrativo. Interpretaba algo escrito.

VERTICAL

1. Cubrir de niebla. De esta manera.
2. Irás de prisa. Iniciales de Anna Olson.
3. Símbolo de lo esencial en el hinduismo. Ornamento en forma de huevo. Mamífero cánido.
4. Conjunto de cosas relacionadas entre sí. As en inglés.
5. Símbolo químico del indio. Emprenderá algo con audacia. Es en inglés.
6. Cárcel en inglés. Iniciales de Rodrigo Galván. Elogia, alaba.
7. Tabla que se pone al costado del carro para que no se caiga lo que va en él. Sufijo que intensifica los verbos.
8. Corta menudamente con los dientes. Volcán de la costa este de Sicilia. Artículo determinado.
9. Iniciales de Rafael Cifuentes. Borrar en inglés.
10. Entre los indígenas de habla nahua en el siglo XVI, todo conquistador español.
11. Conjunto de circunstancias o condiciones exteriores a un ser vivo que influyen en su desarrollo y en sus actividades. Superficie sin asperezas.

[SUDOKU]

	1			5			2	9
								8
			7			4		
	6			1			4	3
			6	2		8		
8			5		3		6	
5	2		3	6			8	
		1					3	2
				8	2	9		5

[SUMANDO]

?	x	?	/	?	=	91
x		+		+		
?	-	?	x	?	=	24
x		x		x		
?	+	?	x	?	=	23
=		=		=		
84		88		189		

[SOLUCIONES]



CALIDEZ Y COLOR
Con toda la calidez de la porcelana y una amplia variedad de vistosos colores, las lámparas de techo de la colección *Belle de Nuit* actualizan los clásicos chandeliers con un nuevo lenguaje.
Como todas las creaciones Lladró, las lámparas de *Belle de Nuit* están hechas a mano en los talleres de la marca en Valencia (España).
LLADRÓ®
Valencia - Spain
LIGHTING
Lumicentro
Design Center